الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية

م.د. تنهيد عادل فاضل البيرقدار
كلية التربية /جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث: ٢٠١٠/١٢/٢ ؛ تاريخ قبول النشر: ٢٠١١/٥/٢٣

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم . فضلا عن علاقته بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية والصلابة النفسية لديهم وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (٨٤٣) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (١٧%) من مجتمع الدراسة البالغ (٥,٧٢) طالبا وطالبة من جميع الاقسام . وقد استخدمت الباحثة مقياسين الاول لقياس الضغط النفسي المعد مسبقا والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم والذي أعدته الباحثة. وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الاداتين وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج أهمها :

- إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (٧٩,٨٥) وهذا يشير الى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (١٢٠) وإن معدل الصلابة النفسية لديهم (٨١,٤١) . وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي.
- بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور . أي ان مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب اعلى منه لدى الطالبات .
- بينت وجود فروق ذي دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية ولصالح التخصص العلمي .
- بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع .

اوصت الدراسة بضرورة قيام المختصين بالإرشاد والتوجيه من اجل عمل برامج ارشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغط النفسي والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.

PSYCHOLOGICAL PRESSURE AND ITS RELATIONSHIP WITH PSYCHOLOGICAL STIFFNESS of STUDENTS at THE COLLEGE OF EDUCATION

Dr. Tanheed Adel Fathal AL-Byirag
Gollege of Educattion /University of Mosul

Abstract:

The research aimed to recognize the level of psychological pressures and its sources amongst students at the college of education –University of Mosul and its relationship with students level of psychological stiffness amongst them, as well as

the effect of certain variables on both the psychological pressures and psychological stiffness amongst students of the college of education methoud and the psychological stiffness amongst them.

The researcher has applied the descriptive analytical and the research sample has consisted of (843) male and female students which represent about (17%) of the study population, a total of (5072) male and female students from all departments. The researcher has used two scales for measurement; the first is a pre-set scale to measure psychological pressures and the other, which was prepared by the researcher, is to measure the extent of their psychological stiffness. The validity and the stability of both tools were verified. The study has attained a set of findings, the most important of which are as follows:

- The level of psychological pressure amongst students of the college of education was (79.85) and their average psychological stiffness was (81.41).
- The study has shown that there are significant statistical differences amongst students of the college of education regarding the level of psychological pressure and psychological stiffness ascribed to the sex variable and in favor of male students. In other words, psychological pressures and psychological stiffness are higher amongst male students compared to female students.
- The study has shown that there are significant statistical differences amongst students of the college of education regarding the level of psychological pressure and psychological stiffness and in favor of scientific specialization.
- The study has shown that there are significant statistical differences amongst students of the college of education regarding the level of psychological pressure and psychological stiffness pursuant to class variable and in favor of the 4th class.

The study has recommended that the university, educators and teachers in particular should establish guidance programs to promote the knowledge of university students of the concept of psychological pressure and the affecting factors as well as improving the terms of study in the university.

اهمية البحث والحاجة اليه

يثير موضوع الضغط النفسي في الوقت الراهن اهتماما ملحوظا بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب وقد ازداد اهتمام وسائل الاعلام بهذا الموضوع وركزت عليه كثير من مؤتمرات علم النفس (Mclellan , 1988 , P. 15) ولهذا نجد الكثير من الابحاث تجرى يوميا في مجال الطب ، والتربية ، والتعليم ، والادارة ، والصناعة ومحورها الاساس هو الضغط النفسي ومسبباتها وطرائق التغلب عليها والوقاية منها (Patel , 1991 , p. 41) .

ويعد موضوع الضغط النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا التي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي اكدت بمجملها انها مشاكل مهمة تتعلق بالعمل وان فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئة العمل اذا يرى غولد وورث (Cold & Roth , 1994) أن الانسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه المشكلات فترة طويلة من الزمن فانه يشعر بالضغط فهو لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين ، ويشعر بانه متورط ولاحل امامه للتخلص من هذا الوضع عندها يحدث الضغط النفسي كنتيجة اخيرة عندما لا يستطيع الفرد ان يتكيف مع الضغط النفسي .

مما سبق نرى وجود تباين بين الافراد في حدة الشعور بالضغط والتوتر الذي يرافق التعرض لمشكلة او موقف ما ، ويعود هذا التباين الى التقييم الذيي للموقف والى مصادر دعم الفرد لذيه والى اساليب التكيف التي يستخدمها الفرد (داؤد وحمدي ، ١٩٩٧ ، ص ٢٥٥) ويواجه الافراد في هذه الحياة الكثير من

المتغيرات ولاسيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة في الوضع الاقتصادي او في زيادة كبيرة لكثير من التوترات التي يتعرضون لها في مختلف الاعمار وخاصة تلك التي تتعلق بالخلافات الاسرية او صعوبات التعلم والخوف من الامتحانات والخوف ايضا من الفشل فيها والعقاب المدرسي كل ذلك حدا بالعلماء والدارسين بان يهتموا بموضوع الضغط النفسي اهتماما كبيرة لما له من اثر كبير على الصحة النفسية (جيزيل ، ١٩٩٥ ، ص ١٤٦٧ - ١٤٧٠) .

واشارت العديد من الدراسات إلى أهمية دور المدرسة في حياة التلاميذ وكيف انها تشكل مصدرا للضغط في بعض الاحيان فدراسة دايكي (Dickey , 1989) اكدت على ان المدرسة بحد ذيها والعلاقة مع المعلمين هي من المسببات الاولية للضغط (Dickey , 1989 , P. 14) وقدم موراي (Moray) مصطلح الضغط (Press) للتعبير عن المحددات البيئية المؤثرة في السلوك (هول ولندزي ، ١٩٦٩ ، ص٢٣١) .

كما وضح ماسلو (Maslow , 1972) اهتمامه لهذا المفهوم لبعض الحاجات التي تشبع من خلال الارادة القوية في التغلب على الضغوط وتحقيق امكانيات الانسان (Maslow , 1972 , P 25) .

اما دراسة (Rhiner , 1983) فقد أظهرت بان اهم الضغوط التي يعاني منها الطلبة هي التي يواجهونها في البيت والمدرسة وكذلك دراسة (Smith , 1992) بينت بان مشكلات المدرسة هي محبطة ومسببة للضغط من خلال ممارسة بعض الاساليب المؤذية التي يتبعها بعض المعلمين . كما اتضح من دراسة (Karcher , 1994) أن الايذاء الجسدي الذي يمارسه المعلم باسم النظام المدرسي يولد ضغوط نفسية (Karchar , 1994 , P. 18) .

اما البحث الحالي فقد تناول بشكل محدد طلبة كلية التربية / جامعة الموصل للوقوف على مجمل الضغوط النفسية التي يعانون منها سواء تلك المتعلقة بنظام الدراسة ومتعلقاته او تلك المتعلقة بالظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية المحيطة بهم . ولم تكتف هذه الدراسة بتحديد هذه الضغوط ومصادرها كما هدفت الية دراسة (البرعاوي ، ٢٠٠١) بل اتجهت الى دراسة متغير الصلابة النفسية وتاثيره على تلك الضغوط فقد استخدمت (كوباسا) ذلك العامل في دراستها عندما تبين ان بعض الافراد اقدر على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالاخرين ولقد اهتمت كوباسا بكشف الخواص المهمة التي يتميز به الافراد الذين يتحملون الضغوط وتاثيراتها واسلوب مقاومتها ووجدت ان افضل المتكيفين مع الضغوط هم الاشخاص الذين لديهم سمات شخصية . وقد اطلقت عليها الشخصية الصلدة وهم الاشخاص الذين لديهم التزام عال ويستمتعون بعملهم واسرتهم واصدقائهم والذين يملكون الاحساس بالسيطرة على الامور والذي يمتلكون الاحساس بالقدرة على مجابهة التحديات (الحواجري ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٣) .

واستنادا للنظرية الوجودية للشخصية فقد عرفت كوباسا وزملاؤها مركب الصلابة بانه مجموعة (كوكبة) من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة احداث الحياة الضاغطة (دخان : ٢٠٠٣، ص ١٢٢) كما يمكن ان ننظر الى الصلابة النفسية على انها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة (مخيمر ، ١٩٩٧ ، ص ١١٤) وقد ذهب Antonvski الى ان الصلابة مصدر مقاومة يمكنه معادلة الاثار المحتملة للضغط (Cotton , 1990, P. 107) وعليه فان الباحثة من خلال هذه الدراسة تسعى للكشف عن دور الصلابة النفسية ومتغيرات اخرى عند طلبة كلية التربية وتاثيرها على الضغوط المختلفة التي يتعرضون لها في ظل الاوضاع السياسية والاجتماعية والاقتصادية والاكاديمية التي يعيشونها .

اهداف البحث

يستهدف البحث ما ياتي :

١- ما مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل .
٢- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل .
٣- ما مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل تبعا للمتغيرات الاتية :أ- الجنس ب-التخصص العلمي ج- الصف الدراسي .
٤- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل تبعا للمتغيرات الاتية :أ- الجنس ب-التخصص العلمي ج- الصف الدراسي .
٥- هل توجد علاقة ارتباطية ذي دلالة احصائية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة الصف الاول والرابع للاقسام العلمية (كيمياء – رياضيات) والانسانية (انكليزي – علم النفس) للعام الدراسي (٢٠٠٩ – ٢٠١٠) .

تحديد المصطلحات

اولا : الضغط النفسي

١- الحجار ودخان (٢٠٠٥)

مجموع من المواقف والاحداث او الافكار التي تفضي الى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من ادراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته (الحجار ودخان ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٧٢) .

٢-الصباغ وعباس (٢٠٠٠)

مواقف غير سارة تعيق او تهدد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما تؤدي الى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناء على التقييم الذيي للموقف من قبل الفرد نفسه . (الصباغ وعباس ، ٢٠٠٠ ، ص١٦٣)

٣- طاهر (١٩٩٧)

بانها ما يدركه الطالب انه عبء او خطر او تهديد يواجهه والناتج عن التغيرات او الاحداث او الغموض في البيئة التي تكشف حياته والتي تخرجه من حالة الاستقرار او التوازن الى حالة الاضطراب مما يجعله يعاني من الكرب والهم والشعور انه غير مرتاح (طاهر ، ١٩٩٧ ، ص ٧) .

٤- Tolor (١٩٩٣)

انها تغير يعمل على اعاقة قدرات الفرد على التكيف (Tolor , 1993 , P. 36)

٥- تعريف الباحثة

هي حالة من الاجهاد الجسمي او العقلي التي تحدث تغيرات سريعة في الجهاز العصبي المستقل والتي تضع الفرد بظروف تحاول اجباره على التصرف بشكل يرضاه او لا يرضاه ويكون الضغط صادرا عن داخل الفرد او عن البيئة .

٦- التعريف الاجرائي للضغوط النفسية

هي المواقف التي لايستطيع الفرد التوافق معها مما يؤدي به الى حالات من الاضطراب والقلق وتقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على فقرات استبيان الضغط النفسي الذي اعده الحجار ودخان.

ثانيا : الصلابة النفسية

١- الحجاز ودخان (٢٠٠٥)

اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة . (الحجار ودخان ، ٢٠٠٥، ص ٣٧٣) .

٢- مخيمر (٢٠٠٢)

قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من اثار الاحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب (مخيمر ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٥) .

٣- جيرسون (١٩٩٨)

هي قدرة الفرد على موجهة الضغوط بمهارات المواجهات الاتية : "التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ، التفريغ الانفعالي ، الاستسلام" (Gerson , 1998 , P. 120) .

٤- تعريف الباحثة

هي قدرة الفرد على وضع استراتيجيات معينة في المواقف التي يتعرض فيها للضغوط النفسية والتي تساعده في حل المشكلات التي سببتها هذه الضغوط .

٥- التعريف الاجرائي للصلابة النفسية

هي قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه المعطيات المتوفرة في مجتمعه كالمساندة الاجتماعية وتقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على فقرات مقياس الصلابة النفسية والذي قامت بإعداده الباحثة .

الدراسات السابقة

اولا : الدراسات التي تناولت الضغط النفسي

١- دراسة الحجار ودخان (٢٠٠٥)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة الجامعة الاسلامية فضلا عن تاثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بلغت عينة الدراسة (٥٤١) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (٤%) من مجتمع الدراسة البالغ (١٥٤٤١) طالبا وطالبة وقد استخدم الباحثان استبانة الضغط النفسي وتوصلت الدراسة الى ان مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (٦٢.٠٥%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي ان مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب اعلى منه لدى الطالبات وبينت وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع ،

كما بينت عدم وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي – عدا المالية والدرجة الكلية – تعزى لمتغير الدخل الشهري . (الحجار ودخان ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٦٩) .

٢- دراسة البرعاوي (٢٠٠١)

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الاقامة وكذلك التعرف على اكثر المواقف والابعاد التي تشكل ضغطا عليهم وتكونت عينة الدراسة (٦٥٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الاسلامية . وتوصل الباحث الى عدة نتائج اهمها : ان مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (٥٣,٨%) بحسب الترتيب الاتي الدراسية ، الانفعالية ، بيئة الجامعة، الشخصية ، الصحية ، الاجتماعية ، المالية واخيرا الاسرية وتوصلت الدراسة الى وجود فروق تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الاقامة بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة (البرعاوي ، ٢٠٠١ ، ص ١٣٠) .

٣- دراسة الصباغ وعباس (٢٠٠٠) :

استهدف هذه الدراسة التعرف على الضغوط التقنية التي يواجهها طلبة المرحلة الاعدادية ومعرفة العلاقة بينها وبين مفهوم الذي .

استخدم استبيان الضغط النفسي الذي اعده الباحثان كأداة اولى اما الاداة الثانية فكانت مقياس مفهوم الذي المعد مسبقا ، وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الاداتين شملت العينة (٢٠٠) طالب و طالبة من الصف السادس الاعدادي بفرعين العلمي والادبي ومن كلا الجنسين واستعمل معامل الارتباط والوسط المرجح كوسائل احصائية للبحث .

ومن بين النتائج التي اظهرها البحث ان الطلبة يعانون من الضغوط الاتية :

- الخوف من عدم الحصول على معدلات عالية .
- شعور الطالب بالقلق كلما فكر بالمستقبل .
- موقف المدرس السلبي عند تأجيل الامتحان .
- عدم تقدير المدرس للظروف العائلية للطالب .

واظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين الضغط النفسي ومفهوم الذي (الصباغ وعباس ، ٢٠٠٠ ، ص ١٥٨) .

٤- دراسة محمد (١٩٩٩) :

تهدف الدراسة الى تحديد اهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم الضغوط النفسية ورتبتها لديهم ، وكذلك التعرف على الحاجات الارشادية للمعلمين ، وباستخدام الاداة على عينة بلغت (١٨٩) معلما ومعلمة تم اختيارهم بصورة عشوائية موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية وقد توصل الباحث الى النتائج الاتية :

تبين ان هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين كما كشف عنها التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور وهي : الضغوط الادارية ، الضغوط الطلابية ، الضغوط التدريسية ، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء . وتكشف النتائج ان الضغوط الادارية تحتل المرتبة الاولى ثم الطلابية ثم التدريسية ثم

الخاصة بالزملاء . كما توجد فروق بين الجنسين في الضغوط الادارية لصالح الذكور ، اما الضغوط الطلابية والخاصة بالعلاقات فان المعلمات اكثر معاناة من المعلمين ، اما الضغوط التدريسية فلا فرق بين الجنسين (محمد ، ١٩٩٩ ، ١٩٥-٢٢٤).

ثانيا : الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية

١ـ دراسة (جبرسون ، ١٩٩٨)

هدفت الدراسة الى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المعالجة والضغوط بين طلبة الدراسات العليا ، وقد بلغت عينة الدراسة (١٠١) من طلاب الدراسات العليا من قسم علم النفس – مدرسة مدوسترن للخريجين . وتوصلت الدراسة الى ان الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة اكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة ، وان الضغوط ترتبط ايجابيا بمهارات المواجهة الاتية : التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ، التفريغ الانفعالي ، الاستسلام ، كما توصلت الدراسة ايضا الى ان الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات مهمة للضغوط ، واخيرا توصلت الدراسة الى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط فقد وجد ان الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على انها اقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية من الصلابة . (Gerson , M. 1998 , P. 156 – 163) .

٢ـ دراسة مخيمر (١٩٩٧)

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغير من متغيرات المقاومة من اثار الاحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب . وقد طبقت عينة من طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة لكليات الاداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق وبلغ عدد الذكور(٧٥)طالبا والاناث (٩٦)طالبة واشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور والاناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط ، فكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وادراك الضغوط ولصالح الاناث في المساندة الاجتماعية ، اما الاكتئاب فلا توجد فروق بين الجنسين . (مخيمر ، ٢٠٠٢ ، ص ١٠٧ – ١٢٣)

٣ـ دراسة جانيلين ، بلارني (١٩٨٤)

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة ، ومعرفة ايهما يلعب دورا اهم كمخفف لاثر ضغوط الحياة ام انهما متشابها التاثير . وبلغت عينة الدراسة (٨٣) طالبة جامعية . وخلصت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية والصلابة والنفسية اذ يعد تفاعلها عوامل مخففة من اثر الضغوط . (Ganellen , R. J. ., 1984 , P. 156 – 163) .

اجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل وصفا لعينة البحث ومجتمعها واجراءات اعداد الاداة (مقياس الصلابة النفسية) ثم عرضا موجزا لمقياس الضغط النفسي واهم الوسائل الاحصائية المستخدمة للحصول على النتائج .

اولا : عينة البحث

بعد تحديد مجتمع الدراسة المتمثل بكلية التربية –جامعة الموصل والبالغ عدد طلابها (٥٠٧٢) طالبا وطالبة للعام الدراسي (٢٠٠٩-٢٠١٠) باقسامها العلمية والانسانية . ثم اختيار قسمين من الاقسام العلمية وهما الكيمياء والرياضيات وقسمين من الاقسام الانسانية وهما الانكليزي وعلم النفس ومن الصفين الاول والرابع كعينة للبحث الحالي والبالغ عددهم (٨٤٣) طالبا وطالبة والتي تمثل نسبة (١٧%) من المجتمع الكلي . والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول رقم (١)

توزيع عينة البحث الاساسية

الجنس	ذكور		اناث	
الصف الدراسي / القسم	اول	رابع	اول	رابع
كيمياء	٥٦	٤٥	٧٣	٥٣
رياضيات	٥٧	٦٠	٥٠	٤١
اللغة الانكليزية	٤٣	٣٩	٩١	٧٤
العلوم التربوية والنفسية	٩٨	١٢	٣٦	١٥
المجموع				٨٤٣

ثانيا : أداة البحث

وتشمل اداتين هما : (مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغط النفسي)

أ-مقياس الصلابة النفسية :

اجراءات اعداد المقياس

بعد الاطلاع على الادبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة البحث قامت الباحثة بالاجراءات الاتية :

- توجيه استبيان استطلاعي تضمن اربعة اسئلة (ملحق رقم ١) بهدف الحصول على عبارات توضح مواقف الصلابة النفسية .
- طبق الاستبيان على عينة عشوائية للاقسام اختير منها عشوائيا (١٦٠) طالبا وطالبة من الاقسام العلمية والانسانية وبواقع (٨٠) من الاقسام العلمية و (٨٠) من الاقسام الانسانية ذكورا واناثا والجدول رقم (٢) يوضح ذلك .

جدول رقم (٢)

توزيع افراد العينة الاستطلاعية

	الاقسام	ذكور	اناث	المجموع
العلمية	الفيزياء	٢٠	٢٠	٤٠
	الحاسبات	٢٠	٢٠	٤٠
الانسانية	الجغرافية	٢٠	٢٠	٤٠
	التاريخ	٢٠	٢٠	٤٠
المجموع				٨٠

استنادا لما سبق صيغت (٤٧) فقرة في صورتها الاولية وعرضت على لجنة من الخبراء بلغ عددهم اربعة من ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس للتعرف على مدى صلاحية الفقرات وصدقها الظاهري وملاءمتها للمرحلة الدراسية والعمرية وهل تقيس مستوى الصلابة النفسية مع اضافة فقرات او حذف فقرات او تعديل ما يرون انه مناسب من الفقرات فقد اشار (ايبل – Ebel) الى ان المقياس صادق ظاهريا اذ اظهر ان عباراته تقيس المعرفة او القدرة التي وضع المقياس من اجل قياسها (Ebel , 1972 , P . 555).

- عرضت الاداة في صورتها الاولية على الخبراء واجراء ما يلزم تم قبول الفقرات التي اتفق عليها ثلاثة خبراء فاكثر مع استبعاد او تعديل الاخرى على وفقالاجراءات السابقة استبعدت (٤) فقرات غير صالحة واستبقت (٤٣) .لتمثل الاداة في صورتها النهائية ثم قامت الباحثة بكتابة التعليمات حول كيفية الاجابة على الفقرات ووضع مقياس استجابة ثلاثي متدرج بعد اتفاق الخبراء عليه وهو (تنطبق دائما) ، (تنطبق احيانا) (لا تنطبق ابدا) هي ما اجمع الخبراء على ضرورة وجودها في المقياس ضمن ابعاده الثلاثة وبواقع (١٦) فقرة لبعد الالتزام و (١٣) فقرة لبعد التحدي و (١٤) فقرة لبعد التحكم . (ملحق رقم ٢) .

- وبعد ان تم عرض فقرات المقياس وابعاده بصيغته النهائية على الخبراء اختارت الباحثة عينة عشوائية من طلاب كلية التربية جامعة الموصل للسنة الدراسية (٢٠٠٩-٢٠١٠) ومن الصفين الاول والرابع فبلغت (٢١٥) طالبا وطالبة لتكون عينة التمييز للمقياس المكون من (٤٣) فقرة اذ تشير نونلي (Nunnully – 1978) الى ان عدد افراد عينة تمييز الفقرات لا تقل عن نسبة ٥/١ من الفقرات (Nannully , 1978 , P. 262) والجدول رقم (٣) يوضح عينة التمييز موزعة على اقسام كلية التربية .

جدول رقم (٣)

عينة التمييز موزعة على اقسام كلية التربية

القسم	عينة التمييز		المجموع
	الاول	الرابع	
الرياضيات	٢٥	٢٠	٤٥
التاريخ	٢٥	٢٠	٤٥

القسم	عينة التمييز		المجموع
	الاول	الرابع	
الفيزياء	٢٥	٢٠	٤٥
اللغة العربية	٢٠	١٥	٣٥
علوم القران	٢٥	٢٠	٤٥
المجموع			٢١٥

ولغرض الحصول على قوة تمييز كل فقرة من المقياس فقد اعتمدت الباحثة المجموعتين المتطرفتين لعينة التمييز الـ (٢١٥) طالبا وطالبة ، وقد رتبت الدرجات الكلية لاستجابات العينة تنازليا ثم اخذت نسبة ٢٧% من الدرجات العليا لتكون (المجموعة العليا) ونسبة ٢٧% من الدرجات الدنيا لتكون المجموعة الدنيا فكان عدد طلاب كل مجموعة (٥٨) طالبا ملحق (٣) ان نسبة ٢٧% كما يرى (عودة ، ١٩٩٣) هي افضل نسبة في اجراءات اعداد المقاييس النفسية (عودة ، ١٩٩٣ ، ص ٢٨٦) وقد تبين بعد استخدام الاختبار التائي (T- Test) ان جميع فقرات المقياس الـ (٤٣) مميزة علما ان القيمة الجدولية للاختبار (١,٩٨٥) عند مستوى (٠,٠٥) بدرجة حرية (١١٤) وفي هذا الاجراء يكون الصدق المحكي (التلازمي) قد تحقق بحيث عدت كل مجموعة محكا للمجموعة الاخرى .(Freeman , 1960 , P. 31).

ـ صدق المقياس

بعد ان استخرجت الباحثة قدرة كل فقرة على التمييز استخرجت صدق المقياس (بعد الاعداد) فقد اعتمدت على اكثر من نوع للصدق للتحقيق في صلاحية المقياس بفقراته وابعاده.

١ـ الصدق الظاهري

عرضت الباحثة مقياس الصلابة النفسية على الخبراء بصيغته النهائية ثانية فاجمعوا على صدقة وصلاحيته للتطبيق ويعد الصدق الظاهري اهم انواع الصدق اذا لابد من تحقيقه في المقاييس النفسية .

٢ـ صدق البناء

ان الاجراءات التي اتبعتها الباحثة في اعداد مقياس الصلابة النفسية احدى (ادوات البحث) والتي اكدها الاختصاصيون في القياس والتقويم اشارة الى تحقيق صدق الاعداد لهذه الاداة اذا تمكن المقياس من التمييز بين مجموعتي الطلاب اثناء ايجاد القوة التمييزية لكل فقرة (محلم ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٧٦) .

٣ـ الصدق الذاتي

يستخرج الصدق الذاتي من الجذر التربيعي لمعامل الثبات ولما كان معامل ثبات المقياس (٠,٨٥) فان الصدق الذاتي (٠,٩٢١) وهو معامل صدق عال يتم عن صلاحية المقياس للتطبيق (عبدالسلام ، ١٩٨٢، ص٢٩٤) .

ـ ثبات القياس

على الرغم من ان الباحثة قد استخرجت صدق المقياس في اكثر من نوعين فأن صدق الاداة افضل من ثباتها اذ ان الاختبار الصادق هو الاختبار الثابت غير ان الباحثة استخرجت ثبات المقياس بطريقتين :

١ـ طريقة اعادة الاختبار

وهي طريقة شائعة الاستخدام في استخراج الثبات كما انها اكثر ملاءمة لطبيعة البحث، فقد طبقت الباحثة الاداة على (٣٠) طالبا في كلية التربية جامعة الموصل للسنة الدراسية (٢٠٠٩-٢٠١٠) ومن الصفين الاول والرابع وبواقع (١٥) طالبا لكل صف ثم اعادت تطبيقها بعد اسبوعين من التطبيق الاول فكان معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون عال يمكن بموجبه تطبيق الاداة فيما بعد على عينة البحث والاطمئنان على نتائجها فقد حصلت الباحثة على قيمة T- Test لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل وكانت قيمة معامل الارتباط بيرسون الكلية ٠,٨١ والجدول رقم (٤) يوضح .

٢ـ طريقة الفاكرونباخ

استخدمت الباحثة طريقة اخرى من طرائق حساب الثبات وذلك لايجاد معامل ثبات المقياس اذ حصلت على قيمة معامل الفا لكل بعد من ابعاد المقياس وكذلك المقياس ككل والجدول رقم (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

جدول قيم معاملات الثبات بطريقتي اعادة الاختبار والفاكرونباخ لابعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية

الابعاد	عدد الفقرات	طريقة اعادة الاختبار	طريقة الفا كرونباخ
الالتزام	١٦	٠,٨١	٠,٨٦
التحدي	١٣	٠,٨٤	٠,٨٨
التحكم	١٤	٠,٨٣	٠,٨٦
الدرجة الكلية	٤٣	٠,٨١	٠,٨٤

يتضح من الجدول السابق ان معاملات الفا كرونباخ جميعها جيدة وان معامل الثبات الكلي ٠,٨٤ وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة الى تطبيقها على عينة البحث .

ـ تصحيح مقياس الصلابة النفسية

لتصحيح مقياس الصلابة النفسية تم اعطاء (٣) درجات لمقياس الاستجابة (تنطبق دائما) و (درجتان) (تنطبق احيانا) و (درجة واحدة) ل (لا تنطبق ابدا) بعد ذلك يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من افراد العينة.

بـ مقياس الضغط النفسي

استخدمت الباحثة مقياس (الحجار ودخان ، ٢٠٠٥) لقياس الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية والذي يتكون من (٦٠) فقرة وقد تم التحقق من صدقه وثباته محلق رقم (٤) .

ـ صدق المقياس

عرضت الباحثة مقياس الضغط النفسي على مجموعة من الخبراء فاجمعوا على صدقه وصلاحيته للتطبيق ويعد الصدق الظاهري اهم انواع الصدق اذ لابد من تحقيقه في المقاييس النفسية.

ـ ثبات القياس

استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار وهي من الطرائق الشائعة في استخراج الثبات كما انها اكثر ملاءمة لطبيعة البحث .

وقد طبقت الباحثة الاداة على (٣٠) طالبا في كلية التربية جامعة الموصل للسنة الدراسية (٢٠٠٩-٢٠١٠) ومن الصفين الاول والرابع وبواقع (١٥) طالبا لكل صف ثم اعادت تطبيقها بعد اسبوعين من التطبيق الاول فبلغ معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون (٠,٨٢) وهو معامل ارتباط عال يمكن بموجبه تطبيق الاداة فيما بعد على عينة البحث والاطمئنان على نتائجها .

نتائج البحث ومناقشتها

سيتم في هذا الفصل عرضا لنتائج أهداف البحث ومناقشتها كما يأتي :

١. ما مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل ؟

لغرض الاجابة عن هذا الهدف استخرجت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية ومقارنة كل بعد بالوسط الفرضي الخاص به باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، وكما هو موضح بالجدول (١) .

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب والقيم التائية المحسوبة لأبعاد الضغط النفسي

الأبعاد	عدد الفقرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	القيمة التائية	
								المحسوبة	الجدولية
الضغوط الأسرية	١١	٨٤٣	٢٦,٦٠١٤	٢٢	٢,٧٦٧٧٥	٨٠,٦١	١	٤٨,٢٧٠	١,٩٦٠ (٠,٠٥) (٨٤٢)
الضغوط المالية	١١		٢٦,٤٦٠٣	٢٢	٢,٨٦٠٨٧	٨٠,١٨	٣	٤٥,٢٦٦	
الضغوط الدراسية	٩		٢١,٣٢٨٦	١٨	٢,٢٧٠٨٥	٧٨,٩٩	٥	٤٢,٥٥٨	
الضغوط	٩		٢١,٦٨٦٨	١٨	٢,٤٩٠٦٨	٨٠,٣٢	٢	٤٢,٩٧٨	

الأبعاد	عدد الفقرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	القيمة التائية	
								المحسوبة	الجدولية
الشخصية									
الضغوط الاجتماعية	١٠		٢٣,٦٢٩٩	٢٠	٣,١٢٤٩٨	٧٨,٧٦	٦	٣٣,٧٢٦	
الضغوط الجامعيـــة	١٠		٢٤,٠٣٨٠	٢٠	٢,٧٠٩٧٩	٨٠,١٢	٤	٤٣,٢٦٥	
الدرجـــة الكليـــة	٦٠		١٤٣,٧٤٥٠	١٢٠	١٠,٨٤٣٤٢	٧٩,٨٥		٦٣,٥٨٠	

يتضح من الجدول (١) أن بعد الضغوط الأسرية احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٠,٦١%) تلاه بعد الضغوط الشخصية بالمرتبة الثانية بوزن نسبي (٨٠,٣٢%) ثم بعـد الضـغوط الماليـة بـوزن نسـبي (٨٠,١٨%) ثم بعد الضغوط الجامعية بوزن نسبي (٨٠,١٢%) ثم بعد الضغوط الدراسية بوزن (٧٨,٩٩%) واحتل المرتبة السادسة بعد الضغوط الاجتماعية بوزن نسبي (٧٨,٧٦%) ، وكانت نسـبة الضـغط النفسـي بشكل عام للدرجة الكلية لإجابات العينة بلغت (٧٩,٨٥%) وهي نسبة تشير الى أن أفراد العينة لهم مسـتوى من الضغط النفسي وهذا ما يؤكد ذلك باختبار مستوى كل بعد بالمتوسط الفرضي الخاص به ، فقد كانت قـيم الاختبار التائية المحسوبة كلها وللدرجة الكلية أكبر من القيمة التائيـة الجدوليـة (١,٩٦٠) بمسـتوى دلالـة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٤٢) وهذه النتيجة تتفق مع ما جاء في الدارسات السابقة كدراسة (الحجار ودخان ، ٢٠٠٥) و دراسة محمد (١٩٩٩) وهذا يعود إلى ان الطلبة بشكل عام يعانون مـن هـذه الضـغوط لأنهـم متأثرون بما يمر به الواقع الحالي من مشاكل مالية واجتماعية وفنية وهذا ما ينعكس على الطلبة في الجامعة .

٢. ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل ؟

لغرض الإجابة عن هذا الهدف استخرجت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافـات المعياريـة والـوزن النسبي لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية ومقارنة كل بعد بالوسـط الفرضـي الخـاص بـه باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، وكمـا هو موضح بالجدول (٢) .

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب

والقيم التائية المحسوبة لأبعاد الصلابة النفسية

الأبعاد	عدد الفقرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	القيمة التائية	
								المحسوبة	الجدولية
الالتزام	١٦	٨٤٣	٣٨,٩٥٤٩	٣٢	٣,٥٣٢٠٥	٨١,١٥	١	٥٧,١٧١	١,٩٦٠ (٠,٠٥) (٨٤٢)
التحدي	١٣		٣١,١٥١٨	٢٦	٣,١٤٠٩٠	٧٩,٨٧	٢	٤٧,٦٢٤	
التحكم	١٤		٣٣,٢٧٦٤	٢٨	٣,٣٣٠٦٧	٧٩,٢٣	٣	٤٥,٩٩٦	
الدرجة الكلية	٤٣		١٠٣,٣٨٣٢	٨٦	٧,٩٣٥٥٥	٨١,١٤		٦٣,٦٠١	

يتضح من الجدول (٢) أن بعد الالتزام احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨١,١٥%) تلاه بعد التحدي بالمرتبة الثانية بوزن نسبي (٧٩,٨٧%) ثم جاء بعد التحكم بالمرتبة الثالثة بوزن نسبي (٧٩,٢٣%) ، وبلغت نسبة الدرجة الكلية للمقياس (٨١,١٤%) ، وهذا ما يوضح نسبة اعتيادية من الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بسبب عدم تجاوزه حدود الوسط الفرضي قد يكون أحد أسبابه لحجم الضغوط والمعيقات التي تواجههم بحيث تزيد لديهم مكونات الصلابة لمواجهة هذه المواقف ، وهذا ما تؤكده قيم الاختبار التائي المحسوبة التي كانت اكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦٠) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٤٢) وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (جيرسون ، ١٩٩٨) .

٣. ما مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل تبعا للمتغيرات الاتية :أ- الجنس ب- التخصص العلمي ج- الصف الدراسي .

لغرض الإجابة عن هذا الهدف استخرجت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث مقسمين حسب متغير الجنس (ذكور _ إناث) ثم استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما هو موضح بالجدول (٣) .

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق

في مستوى الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الضغوط الأسرية	ذكور	٤١٠	٢٦,٩٣٤١	٢,٩٣١٦٧	٣,٤١٨	١,٩٦٠ (٠,٠٥) (٨٤١)	يوجد فرق دال لصالح الذكور
	إناث	٤٣٣	٢٦,٢٨٦٤	٢,٥٦٦٩٢			
الضغوط المالية	ذكور	٤١٠	٢٦,٧٩٧٦	٣,٠٦٩٧٧	٣,٣٥١		يوجد فرق دال لصالح الذكور
	إناث	٤٣٣	٢٦,١٤٠٩	٢,٦١١٥٩			
الضغوط الدراسية	ذكور	٤١٠	٢١,٥٦٨٣	٢,٤٠٢٤٢	٢,٩٩٦		يوجد فرق دال لصالح الذكور
	إناث	٤٣٣	٢١,١٠١٦	٢,١١٦٦٩			
الضغوط الشخصية	ذكور	٤١٠	٢١,٩٨٠٥	٢,٦٣٩٦٧	٣,٣٥١		يوجد فرق دال لصالح الذكور
	إناث	٤٣٣	٢١,٤٠٨٨	٢,٣٠٩٧٣			
الضغوط لاجتماعية	ذكور	٤١٠	٢٣,٩٢٢٠	٣,٢٦٣٣٠	٢,٦٥٠		يوجد فرق دال لصالح الذكور
	إناث	٤٣٣	٢٣,٣٥٣٣	٢,٩٦٥٤٤			
الضغوط الجامعية	ذكور	٤١٠	٢٤,٢٨٥٤	٢,٨٥٥٧٩	٢,٥٨٨		يوجد فرق دال لصالح الذكور
	إناث	٤٣٣	٢٣,٨٠٣٧	٢,٥٤٥١١			
الدرجة الكلية	ذكور	٤١٠	١٤٥,٤٨٧٨	١٢,٤٢٩٤٠	٤,٥٩٥		يوجد فرق دال لصالح الذكور
	إناث	٤٣٣	١٤٢,٠٩٤٧	٨,٧٩١٧٢			

يتضح من جدول (٣) أن قيم الاختبار التائي لأبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية ذي دلالة إحصائية بعد مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٤١) ولصالح الذكور ، وهذا متوقع جداً بشكل عام بما يترتب من هموم مالية وصعوبات دراسية وضغوط من جانب الأسرة تؤثر على الذكور بشكل أكبر من الإناث .

وهذه النتائج تتفق مع دراسة (الحجار ودخان ، ٢٠٠٥) ولكن تتعارض مع نتائج دراسة (البرعاوي، ٢٠٠١) .

اما بالنسبة الى متغير التخصص فقد استخرجت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث مقسمين حسب متغير التخصص (علمي _ إنساني) ثم استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما هو موضح بالجدول (٤) .

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
الضغوط الأسرية	علمي	٤٠٨	٢٦,٩٢١٦	٢,٩٣١٤٤	٣,٢٧١	١,٩٦٠ (٠,٠٥) (٨٤١)	يوجد فرق دال لصالح العلمي
	إنساني	٤٣٥	٢٦,٣٠١١	٢,٥٧٢٢٥			
الضغوط المالية	علمي	٤٠٨	٢٦,٧٨١٩	٣,٠٦٥٨٦	٣,١٧٨		يوجد فرق دال لصالح العلمي
	إنساني	٤٣٥	٢٦,١٥٨٦	٢,٦٢٢١٦			
الضغوط الدراسية	علمي	٤٠٨	٢١,٥٥٣٩	٢,٣٩٩٢٣	٢,٨٠٢		يوجد فرق دال لصالح العلمي
	إنساني	٤٣٥	٢١,١١٧٢	٢,١٢٤٥٩			
الضغوط الشخصية	علمي	٤٠٨	٢١,٩٦٥٧	٢,٦٣٧٦٢	٣,١٦٥		يوجد فرق دال لصالح العلمي
	إنساني	٤٣٥	٢١,٤٢٥٣	٢,٣١٧٢٠			
الضغوط الاجتماعية	علمي	٤٠٨	٢٣,٩١٤٢	٣,٢٦٩٢٤	٢,٥٦٧		يوجد فرق دال لصالح العلمي
	إنساني	٤٣٥	٢٣,٣٦٣٢	٢,٩٦٢٣٦			
الضغوط الجامعية	علمي	٤٠٨	٢٤,٢٦٢٣	٢,٨٤٢٧٠	٢,٣٣٤		يوجد فرق دال لصالح العلمي
	إنساني	٤٣٥	٢٣,٨٢٧٦	٢,٥٦٤٤١			
الدرجة الكلية	علمي	٤٠٨	١٤٥,٣٩٩٥	١٢,٣٩٥٤٠	٤,٣٣٦		يوجد فرق دال لصالح العلمي
	إنساني	٤٣٥	١٤٢,١٩٣١	٨,٨٩٠٥٠			

يتضح من جدول (٤) أن قيم الاختبار التائي لأبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية ذي دلالة إحصائية بعد مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٤١) ولصالح التخصص العلمي ، وهذا طبيعي بشكل عام لأن طبيعة الدراسة العلمية تحتاج درجة عالية من التطبيق

والتحليل وربط العلاقات العلمية و مما يحتاج إلى بدوره إلى جهد أكبر يترتب عليه توتر نفسي أشد . وتتفق هذه النتائج مع دراسة (الحجار ودخان ، ٢٠٠٥) بينما تتعارض مع دراسة (البرعاوي ، ٢٠٠١) .

اما بالنسبة لمتغير الصف الدراسي فقد استخرجت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث مقسمين حسب متغير الصف الدراسي (أول _ رابع) ثم استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما هو موضح بالجدول (٥) .

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً لمتغير الصف الدراسي

الأبعاد	الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
الضغوط الأسرية	الأول	٥٠٤	٢٦,٠٥٧٥	٢,٧٦٣٤٨	٧,١٦٢	١,٩٦٠ (٠,٠٥) (٨٤١)	يوجد فرق دال لصالح الرابع
	الرابع	٣٣٩	٢٧,٤١٠٠	٢,٥٧٣١٩			
الضغوط المالية	الأول	٥٠٤	٢٥,٨٢٩٤	٢,٩٢٨٣٤	٨,١٠١		يوجد فرق دال لصالح الرابع
	الرابع	٣٣٩	٢٧,٣٩٨٢	٢,٤٨٠٢٤			
الضغوط الدراسية	الأول	٥٠٤	٢٠,٩٤٦٤	٢,٢٤٤٣٠	٦,٠٨٤		يوجد فرق دال لصالح الرابع
	الرابع	٣٣٩	٢١,٨٩٦٨	٢,١٩٢٩١			
الضغوط الشخصية	الأول	٥٠٤	٢١,٢١٠٣	٢,٤٢٥٧٢	٦,٩٦١		يوجد فرق دال لصالح الرابع
	الرابع	٣٣٩	٢٢,٣٩٥٣	٢,٤١٩٧٤			
الضغوط الاجتماعية	الأول	٥٠٤	٢٣,٠٤١٧	٣,١٥٦٦٥	٦,٨٤٣		يوجد فرق دال لصالح الرابع
	الرابع	٣٣٩	٢٤,٥٠٤٤	٢,٨٦٦٢٢			
الضغوط الجامعية	الأول	٥٠٤	٢٣,٥٢٥٤	٢,٧٤٥٥٦	٦,٨٧٢		يوجد فرق دال لصالح الرابع
	الرابع	٣٣٩	٢٤,٧٩٩٤	٢,٤٧٠١٥			
الدرجة الكلية	الأول	٥٠٤	١٤٠,٦١١١	١٠,٥٦١٧٤	١٠,٩٢٧		يوجد فرق دال لصالح الرابع
	الرابع	٣٣٩	١٤٨,٤٠٤١	٩,٥١٢٣١			

يتضح من جدول (٥) أن قيم الاختبار التائي لأبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية ذي دلالة إحصائية بعد مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٤١) ولصالح الصف الرابع ، وهذا يشير إلى أنه كلما تقدم الطلبة في المستوى الدراسي كلما زاد إحساسهم بالضغوط ، كما أنهم أكثر إحساساً بالأعباء المالية خاصة أنهم في العام الأخير من الدراسة الأمر الذي يشعرهم وذويهم بالإرهاق المالي والدراسي فضلا عن الى فرص الحصول على وظيفة والتي اصبحت من الامور التي يصعب تحقيقها . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (محمد ، ١٩٩٥) و دراسة (الحجار ودخان ، ٢٠٠٥) .

٤. ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل تبعاً لمتغير: أ- الجنس ب- التخصص العلمي ج- الصف الدراسي ؟

لغرض الإجابة عن هذا الهدف استخرجت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث مقسمين حسب متغير الجنس (ذكــور _ إناث) ثم استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكمـــا هو موضح بالجدول (٦) .

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق

في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الالتزام	ذكور	٤١٠	٣٩,٣٨٧٨	٣,٨٤١٤٠	٣,٤٨٥	١,٩٦٠ (٠,٠٥) (٨٤١)	يوجد فرق دال لصالح الذكور
	إناث	٤٣٣	٣٨,٥٤٥٠	٣,١٦٢٠٥			
التحدي	ذكور	٤١٠	٣١,٥٥١٢	٣,٣٥٦٣٥	٣,٦١٨		يوجد فرق دال لصالح الذكور
	إناث	٤٣٣	٣٠,٧٧٣٧	٢,٨٧٥٤٣			
التحكم	ذكور	٤١٠	٣٣,٧٠٤٩	٣,٦٠٧٠١	٣,٦٦١		يوجد فرق دال لصالح الذكور
	إناث	٤٣٣	٣٢,٨٧٠٧	٢,٩٩٤١١			
الدرجة الكلية	ذكور	٤١٠	١٠٤,٦٤٣٩	٩,٠٥٢٦٩	٤,٥٤١		يوجد فرق دال لصالح الذكور
	إناث	٤٣٣	١٠٢,١٨٩٤	٦,٤٩٧٢٣			

يتضح من جدول (٦) أن قيم الاختبار التائي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية ذي دلالة إحصائية بعد مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٤١) ولصالح الذكور ، وهذا يدل بشكل عام بأن للذكور القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ووضع الخطط المســتقبلية والقدرة على تنفيذها ومواجهة المشكلات التي يتعرضون لها والمبادرة على حلها أكثر من الإناث وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الحجار ودخان ، ٢٠٠٥) ولا تتفق هذه النتائج مع دراسة (مخيمر ، ٢٠٠٢).

اما بالنسبة لمتغير التخصص فقد استخرجت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريـــة لكـــل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث مقسمين حسب متغيــر التخصــص (علمي _ إنساني) ثم استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكمـــا هو موضح بالجدول (٧) .

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق

في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير التخصص

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الالتزام	علمي	٤٠٨	٣٩,٣٦٧٦	٣,٨٣٩٨١	٣,٣٠٥	١,٩٦٠ (٠,٠٥) (٨٤١)	يوجد فرق دال لصالح العلمي
	إنساني	٤٣٥	٣٨,٥٦٧٨	٣,١٧٢٧٣			
التحدي	علمي	٤٠٨	٣١,٥٣٤٣	٣,٣٥٢٩٢	٣,٤٤٦		يوجد فرق دال لصالح العلمي
	إنساني	٤٣٥	٣٠,٧٩٣١	٢,٨٨٦٢٤			

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
التحكم	علمي	٤٠٨	٣٣,٦٨٣٨	٣,٦٠٢٥٦	٣,٤٦٢		يوجد فرق دال لصالح العلمي
	إنساني	٤٣٥	٣٢,٨٩٤٣	٣,٠٠٨١١			
الدرجة الكلية	علمي	٤٠٨	١٠٤,٥٨٥٨	٩,٠٣٦٥١	٤,٣٠٦		يوجد فرق دال لصالح العلمي
	إنساني	٤٣٥	١٠٢,٢٥٥٢	٦,٥٥٤٣٩			

يتضح من جدول (٧) أن قيم الاختبار التائي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية ذي دلالة إحصائية بعد مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٤١) ولصالح التخصص العلمي ، وهذا يدل بشكل عام بأن الطلبة ذوي التخصص العلمي لهم القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم والقدرة على تنفيذها ولديهم حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بهم وهذا يأتي من طبيعة تخصصهم الدراسي ومواجهة المشكلات التي يتعرضون لها والمبادرة على حلها أكثر من الطلبة ذوي التخصص الإنساني وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (عثمان ، ١٩٩٣) وتتعارض مع (دراسة البرعاوي ، ٢٠٠١) .

اما بالنسبة للمتغير الدراسي فقد استخرجت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث مقسمين حسب متغير الصف الدراسي (أول _ رابع) ثم استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما هو موضح بالجدول (٨) .

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي

الأبعاد	الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
الالتزام	الأول	٥٠٤	٣٨,١٨٠٦	٣,٥٥٢١٠	٨,٠٥٠	١,٩٦٠ (٠,٠٥) (٨٤١)	يوجد فرق دال لصالح الرابع
	الرابع	٣٣٩	٤٠,١٠٦٢	٣,١٧٤٥٠			
التحدي	الأول	٥٠٤	٣٠,٤٨٢١	٣,١٥٩٠٨	٧,٨١٣		يوجد فرق دال لصالح الرابع
	الرابع	٣٣٩	٣٢,١٤٧٥	٢,٨٣٩١٩			
التحكم	الأول	٥٠٤	٣٢,٥٤٧٦	٣,٢٤٣٨٥	٨,٠٣٣		يوجد فرق دال لصالح الرابع
	الرابع	٣٣٩	٣٤,٣٥٩٩	٣,١٦٣٢٦			
الدرجة الكلية	الأول	٥٠٤	١٠١,٢١٠٣	٧,٧٠٥٧٩	١٠,٢٧٨		يوجد فرق دال لصالح الرابع
	الرابع	٣٣٩	١٠٦,٦١٣٦	٧,١٤١٥١			

يتضح من جدول (٨) أن قيم الاختبار التائي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية ذي دلالة إحصائية بعد مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٤١) ولصالح

الصف الرابع ، وهذا يدل بشكل عام بأن الطلبة ذوي الصفوف المنتهية (الرابعة) لهم القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم والقدرة على تنفيذها ولديهم القدرة على المثابرة والتطوير والتقدم حين الانتهاء من حل هذه العقبات والمشكلات والشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين والمبادرة في المساعدة وهذا يأتي مما تعلموه خلال السنوات الأربع في الدراسة والانخراط مع أفراد المجتمع أكثر من ذويهم في الصف الأول . تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الحجار ودخان ، ٢٠٠٥) .

٥. هل توجد علاقة ارتباطية ذي دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل ؟

للإجابة عن هذا الهدف استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لإجراء العلاقات الارتباطية بين أبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية مع أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية ، وكما هو موضح بالجدول (٩)

جدول (٩)

معاملات الارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية وبين أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية وقيم الاختبار الخاصة لدلالة معاملات الارتباط

الأبعاد	الالتزام		التحدي		التحكم		الدرجة الكلية	
	معامل الارتباط	القيمة التائية	معامل الارتباط	القيمة التائية	معامل الارتباط	القيمة التائية	معامل الارتباط	القيمة التائية
الضغوط الأسرية	-٠,٤٩٥	١٦,٥٢١	-٠,٤٧٠	١٥,٤٤١	-٠,٥١٥	١٧,٤٢٣	-٠,٦٢٣	٢٣,٠٩٧
الضغوط المالية	-٠,٤٨٢	١٥,٩٥٣	-٠,٥٠٠	١٦,٧٤٣	-٠,٤٦٨	١٥,٣٥٧	-٠,٦٠٩	٢٢,٢٦٦
الضغوط الدراسية	-٠,٤١٥	١٣,٢٢٧	-٠,٤٢٧	١٣,٦٩٤	-٠,٤٩٣	١٦,٤٣٢	-٠,٥٦١	١٩,٦٥٣
الضغوط الشخصية	-٠,٤٤٥	١٤,٤١٠	-٠,٤٦٥	١٥,٢٣٢	-٠,٥٤٥	١٨,٨٥٠	-٠,٦١١	٢٢,٣٨٣
الضغوط الاجتماعية	-٠,٥٦٢	١٩,٧٠٤	-٠,٣٩٤	١٢,٤٣١	-٠,٤٥٩	١٤,٩٨٢	-٠,٥٩٩	٢٠,٢٤٤
الضغوط الجامعية	-٠,٤٩٧	١٦,٦٠٩	-٠,٤١٤	١٣,١٨٩	-٠,٤٨٠	١٥,٨٦٧	-٠,٥٨٧	٢١,٠٢٦
الدرجة الكلية	-٠,٧٣٢	٣١,١٥٧	-٠,٦٦٨	٢٦,٠٣٢	-٠,٧٣٨	٣١,٧١٦	-٠,٩٠٠	٥٩,٨٧٧

يتضح من جدول (٩) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية وبين أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية وهذا ما أوضحته

قيم الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط المحسوبة جميعها أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦٠) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٤١) ،أي أنه كلما زاد مستوى الضغط النفسي قل مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة ، وهذا يدلل على أن مقومات الصلابة تسهم بشكل فعّال في فهم الضغوط بمعناها الحقيقـي وبالتـالي زيادة القدرة على مقاومتها والتقليل من تفاعلهـا وتأثيرهـا علـى الأشـخاص وهـذا يتفـق مـع دراسـة (Gerson , 1998) ودراسة (مخيمر ، ١٩٩٧) ودراسة (Ganellen , B larneg , 1984).

١ـ التوصيات :

بناء على نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها ومناقشتها من خلال الاجابة على تساؤلات الدراسة كل على حدة فقد اوصت الدراسة بعدة توصيات اهمها :

- تفعيل دور اللجان الارشادية في الجامعات للعمل على تخفيف مستوى الضـغوط لـديهم ولاسـيما الجامعية منها .
- عمل لقاءات دورية مفتوحة بين ادارة الجامعة والكليات من جهة وبين الطلبة من جهة اخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها .

٢ـ المقترحات

تقترح الباحثة اجراء الدراسات الاتية

١- بناء برنامج ارشادي للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة .

٢- اجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على عينة مختلفة .

المصادر العربية

١- داود ، نسيمة وحمدي ، نزيه (١٩٩٧) ، العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعــاني منهــا الطلبــة ومفهوم الذي لديهم ، دراسات نفسية ، عدد (٢٤) ، ص ٢٥٣-٢٦٨ .

٢- الحواجري ، عبدالله (٢٠٠٤) ، العلاقة بين الضغط النفسي والاصابة بالقرحة الهضــمية ، رســالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية .

٣- مخيمر ، عماد (٢٠٠٢) ، مقياس الصلابة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية .

٤- الحجاز ، بشير ابراهيم ، ونبيل كامل دخان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثــاني ، ص ٣٦٩-٣٩٨ ، يونية ٢٠٠٦ .

٥- عباس ، كامل عبد الحميد وروضة محي الصباغ (٢٠٠٠) ، الضغط النفسي التــي تواجــه طلبــة المرحلة الاعدادية وعلاقتها بمفهوم الذي ، مجلة التربية والعلم ، العدد (٢٦) .

٦- طاهر ، شوبو عبدالله ، (١٩٩٧) ، الافكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغط النفسي واساليب التعامل معها ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .

٧- البرعاوي ، انوار (٢٠٠١) ، الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات رســالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة : فلسطين .

٨- محمد ، يوسف (١٩٩٩) ، الضغط النفسي لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، عدد (١٥) ، ص ١٩٥-٢٢٤ .

٩- ملحم ، سامي (٢٠٠٠) القياس والتقويم في التربيــة وعلــم الــنفس ، ط١ ، دار المســيرة للنشــر والتوزيع، عمان ، الاردن .

١٠- عبد السلام ، محمد احمد (١٩٨٢) القياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .

١١- جبريل ، موسى (١٩٩٥) ، تقديرات الاطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقــديرات ابائهم وامهاتهم ، دراسات (العلوم الانسانية) ، المجلد (١٢٢) ، العدد (٣).

المصادر الاجنبية

1- Dickey , Joannap : phyll is (1989) , "What yong children say about stress and coping in school , j. Health education , Vol . 2 , P. 14. 17.
2- Maslow , A. H. (1972) , (Motivation and Personality 2nd . n. Y. Hor Rer Row .
3- Karchor , Christopher , (1994) , "post troamatic stress disorder in children as result of violence " doctoral Research Paper , Biola University .
4- Cotton (1990) . Stress Management , New York Library of congress Publication Data Brunner Mazel Inc .
5- Tolor , Al-exander , Vincent M. Marphy 1993 . " Research Communications in Psyhology Pschiatry and Beovio –Vol .p85 .

6- Gerson , M. (1998) The relation ship between hardiness , coping skills and stress in gradnatc student's UMI published Doctoral dissertation , adler school of professional psychology .

7- Ganellen , R. J. Blarney (1984) Hardiness and Social support as moderators of the effects of life stress , jounal of personality and social psychology , v. 47 (1), P; 156 – 163 .

8- Ebel , Robert L . / Essentials of Educational measurement , 2nd , ed ., New jersey , Prentice –Hall , 1972 .

9- Nanally ,J. C(1978) : "psychometric Theory" McGraw , hill , New york .

10- Free man , fraks (1960) " Theory and Parctice of psychological Testing" Revised Edition , By Rinehart and Winston , Inc .

11- Patel (1991) . teachers Managing Stress and preventing burrant the professional health Solution . edition . the falmer press London .

12- Mclellan , 1998 , Teaher , stress and buraut An international review Educational Research ; 146-152 .

ملحق رقم (١)

جامعة الموصل – كلية التربية
قسم العلوم التربوية والنفسية

استبيان الى طلبة كلية التربية
تقوم الباحثة باجراء دراسة عن الصلابة النفسية وابعادها ويقصد بالصلابة النفسية : (هي قدرة الفرد على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر احداث الحياة الضاغطة) .
يرجى الاجابة على الاسئلة الاتية دون ذكر الاسم :

س١ ما هي العقبات التي تواجهك في حياتك من جميع النواحي الاتية.
أ- الاسرية .
ب- الدراسية .
ج- المادية .
د- جوانب اخرى .

س٢ هل تؤمن بالحظ ؟ وما هي حكمتك المفضلة ؟

س٣ ما هو رايك بنفسك ؟ بالاخرين ؟ بالحياة

س٤ كيف تقضي اوقات حياتك اليومية ؟

ملحق رقم (٢)

مقياس الصلابة النفسية

ت	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	لا تنطبق ابدا
١-	اساعد الاخرين عند مواجهتهم المشاكل .			
٢-	اعتقد ان مواجهة أية مشكلة هي مقياس لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة .			
٣-	اهتم بنفسي كثيرا ولا اترك لنفسي فرصة للتفكير في أي شي اخر .			
٤-	لدي حب المغامرة لمعرفة ما يحيط بي .			
٥-	احس بالسعادة عند اواجه تحديات الحياة .			
٦-	استطيع تحقيق اهدافي على الرغم من وجود أي عقبة تواجهني .			

ت	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	لا تنطبق ابدا
٧-	لا اوافق على تلقي الاوامر من مصدر خارجي.			
٨-	قيمة الحياة تكمن بتطبيق مبادئ وقيمة المجتمع.			
٩-	اهدافي المستقبلية لي القدرة على الوصول اليها وتنفيذها.			
١٠-	اوقات فراغي اقضيها في امور لا معنى لها .			
١١-	النجاح في الحياة يعتمد على المثابرة وليس على الحظ والصدفة .			
١٢-	حب الاستطلاع جزء من شخصيتي .			
١٣-	لحياتي اهداف اعيش لاجلها.			
١٤-	الحياة هي فرصة وليست كفاح .			
١٥-	لدى قيم ومبادئ التزم بها .			
١٦-	اعتقد ان عدم النجاح بالحياة تكمن وراء الشخص نفسه .			
١٧-	لدى القدرة على حل أية مشكلة دون تركها .			
١٨-	لا يوجد لدى هدف واضح يدعوني للتمسك به .			
١٩-	اعتقد ان كل الاشياء التي تحدث في حياتي هي من تخطيطي .			
٢٠-	المشكلات تستنفر قوتي وقدرتي على التحدي .			
٢١-	احس بارتياح عندما اقدم أي عمل يخدم مجتمعي .			
٢٢-	لا اومن بالحظ .			
٢٣-	اشعر بالقلق والخوف من تغيرات الحياة .			
٢٤-	للصدفة والحظ دور كبير في حياتي .			
٢٥-	عندما انجح في حل مشكلة اتحرك لحل مشكلة اخرى .			
٢٦-	اعتقد ان السكوت من ذهب .			
٢٧-	لدي القدرة على التحكم بجميع امور حياتي .			
٢٨-	لدي قدرة على حل المشكلات لانني اثق بنفسي			
٢٩-	لدي اهتمام كبير بكل ما يجري حولي من قضايا واحداث .			
٣٠-	اعتقد ان حياة الافراد تؤثر عليها قوة خارجية.			
٣١-	الحياة الهادئة هي الحياة الممتعة بنظري .			
٣٢-	الحياة مملة ولا تستحق ان نحياها .			
٣٣-	حكمتي هي (عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة).			
٣٤-	باعتقادي ان الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة			

ت	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	لا تنطبق ابدا
	مملة وروتينية.			
٣٥-	اشعر بالمسؤولية تجاه الاخرين .			
٣٦-	اعتقد ان لي تاثيرا قويا على من هم حولي .			
٣٧-	اعتبر تغيرات الحياة قد تنطوي على تهديد لي ولحياتي.			
٣٨-	احب وطني واهتم بجميع القضايا المتعلقة به .			
٣٩-	اهتم بالتغيير في نمط حياتي لكي اصل الى النجاح .			
٤٠-	اضع استراتيجية لامور حياتي ولا اترك دورا للحظ والصدفة.			
٤١-	اضطر لتغيير قيمي ومبادئي في بعض الظروف.			
٤٢-	عندما اواجه أية مشكلة احس بالخوف .			
٤٣-	اعتقد ان سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط .			

ملحق رقم (٣)

تمييز فقرات مقياس الصلابة النفسية

الفقرات	المجموعة العليا =٥٨		المجموعة الدنيا = ٥٨		القيم التائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١.	٢,٧٠٦٩	٠,٤٥٩١٦	٢,١٨٩٧	٠,٦٠٥٧٣	٥,١٨٣
٢.	٢,٧٠٦٩	٠,٤٩٥٩٠	٢,٢٥٨٦	٠,٧١٤٧٧	٣,٩٢٤
٣.	٢,٥٠٠٠	٠,٦٢٨٢٨	٢,١٢٠٧	٠,٧٠٢٨٢	٣,٠٦٤
٤.	٢,٦٠٣٤	٠,٥٩٠٥٦	٢,٢٢٤١	٠,٦٧٦٥٠	٣,٢١٧
٥.	٢,٦٠٣٤	٠,٦٤٧٢٥	١,٨٦٢١	٠,٧٥٩٦٩	٥,٦٥٧
٦.	٢,٧٤١٤	٠,٤٧٩٧٨	٢,٣٩٦٦	٠,٦١٩٥٥	٣,٣٥١
٧.	٢,٨٦٢١	٠,٣٤٧٨٤	٢,٢٠٦٩	٠,٥٨٥١٦	٧,٣٣٠
٨.	٢,٨٦٢١	٠,٣٤٧٨٤	٢,٢٤١٤	٠,٦٠١٤٧	٦,٨٠٣
٩.	٢,٨١٠٣	٠,٤٧٥٩٨	٢,٤١٣٨	٠,٦٢٢٢٣	٣,٨٥٥
١٠.	٢,٨٦٢١	٠,٣٤٧٨٤	٢,٥١٧٢	٠,٥٣٧٧٥	٤,١٠١
١١.	٢,٦٢٠٧	٠,٥٥٦٥٤	٢,٢٠٦٩	٠,٧١٩٦٢	٣,٤٦٤
١٢.	٢,٩٣١٠	٠,٢٥٥٦١	٢,٤٨٢٨	٠,٥٣٧٧٥	٥,٧٣٤
١٣.	٢,٨٤٤٨	٠,٤٥١١٩	٢,٢٤١٤	٠,٨٠١٥٤	٤,٩٩٦
١٤.	٢,٩٤٨٣	٠,٢٢٣٤٠	٢,٤٨٢٨	٠,٦٢٨٠٤	٥,٣١٩

الفقرات	المجموعة العليا =٥٨		المجموعة الدنيا = ٥٨		القيم التائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
.١٥	٢,١٥٥٢	٠,٦٩٥٩٠	١,٥٣٤٥	٠,٧٠٦٢٥	٤,٧٦٨
.١٦	٢,٧٤١٤	٠,٤٧٩٧٨	٢,٣٤٤٨	٠,٦٨٩٥٦	٣,٥٩٥
.١٧	٢,٧٢٤١	٠,٤٨٨٢٢	٢,٢٤١٤	٠,٧٣٢٩٤	٤,١٧٥
.١٨	٢,٦٢٠٧	٠,٥٥٦٥٤	١,٧٥٨٦	٠,٦٨٣٤٠	٧,٤٤٩
.١٩	٢,٦٥٥٢	٠,٤٧٩٤٦	٢,٢٢٤١	٠,٦٧٦٥٠	٣,٩٥٩
.٢٠	٢,٤٣١٠	٠,٧٠٣٦٨	١,٩٤٨٣	٠,٧٥٩٠٩	٣,٥٥٢
.٢١	٢,٦٥٥٢	٠,٥٧٨٩٢	٢,٢٠٦٩	٠,٧٦٦٨٣	٣,٥٥٣
.٢٢	٢,٨٢٧٦	٠,٤٢٤٥٩	٢,٣٤٤٨	٠,٨٠٦٨١	٤,٠٣٣
.٢٣	٢,٥٠٠٠	٠,٧٠٧١١	٢,٠١٧٢	٠,٧٣٧٢٦	٣,٥٩٩
.٢٤	٢,٦٧٢٤	٠,٤٧٣٤٣	٢,١٢٠٧	٠,٧٢٧٣٥	٤,٨٤٢
.٢٥	٢,٧٩٣١	٠,٤٠٨٦٢	٢,٢٥٨٦	٠,٧٦٢٢٨	٤,٧٠٦
.٢٦	٢,٩٨٢٨	٠,١٣١٣١	٢,٧٤١٤	٠,٤٧٩٧٨	٣,٦٩٦
.٢٧	٢,٦٣٧٩	٠,٦٤٠٦٨	١,٨١٠٣	٠,٧٨٢٦٤	٦,٢٣١
.٢٨	٢,٧٠٦٩	٠,٥٦٢٢٢	١,٦٢٠٧	٠,٧٦٨٤٠	٨,٦٨٨
.٢٩	٢,٩٣١٠	٠,٢٥٥٦١	٢,٤١٣٨	٠,٦٢٢٢٣	٥,٨٥٦
.٣٠	٢,٢٥٨٦	٠,٨٤٩٣٦	١,٧٤١٤	٠,٨٠٦٩٩	٣,٣٦٢
.٣١	٢,٥٨٦٢	٠,٥٣٠٩٥	٢,١٨٩٧	٠,٦٠٥٧٣	٣,٧٤٩
.٣٢	٢,٨٤٤٨	٠,٣٦٥٢٣	٢,٢٥٨٦	٠,٧١٤٧٧	٥,٥٦٢
.٣٣	٢,٥١٧٢	٠,٦٥٥٣٨	٢,١٣٧٩	٠,٧١٢٠١	٢,٩٨٥
.٣٤	٢,٨١٠٣	٠,٣٩٥٤٥	٢,٢٢٤١	٠,٦٧٦٥٠	٥,٦٩٧
.٣٥	٢,٨١٠٣	٠,٤٧٥٩٨	١,٨٦٢١	٠,٧٥٩٦٩	٨,٠٥٦
.٣٦	٢,٩٤٨٣	٠,٢٩١٥٤	٢,٣٩٦٦	٠,٦١٩٥٥	٦,١٣٧
.٣٧	٢,٩١٣٨	٠,٣٣٩٤٨	٢,٢٠٦٩	٠,٥٨٥١٦	٧,٩٥٨
.٣٨	٢,٧٧٥٩	٠,٤٢٠٦٦	٢,٢٤١٤	٠,٦٠١٤٧	٥,٥٤٦
.٣٩	٢,٥١٧٢	٠,٥٩٩٤٦	٢,٢٥٨٦	٠,٧٣٨٩٠	٢,٠٧٠
.٤٠	٢,٦٧٢٤	٠,٤٧٣٤٣	١,٩٣١٠	٠,٨٥٥٥٧	٥,٧٧٤
.٤١	٢,٥٨٦٢	٠,٦٢٢٢٣	٢,٠٠٠٠	٠,٧٧٢٣٣	٤,٥٠١
.٤٢	٢,٦٥٥٢	٠,٥٧٨٩٢	٢,١٨٩٧	٠,٨٠٤٧٤	٣,٥٧٦
.٤٣	٢,٩١٣٨	٠,٢٨٣١٢	٢,١٣٧٩	٠,٧١٢٠١	٧,٧١١

ملحق رقم (٤)

مقياس الضغط النفسي

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	لا تنطبق ابدا
١	يزعجني عدم توافر المعامل وقاعات التدريب اللازمة للدراسة .			
٢	اتضايق من سوء معاملة العاملين (كافتيريا –مكتبة – الخ)			
٣	يحرمني والدي او احدهما من التعبير عن رايي داخل الاسرة .			
٤	اشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة.			
٥	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي.			
٦	يضايقني عدم سماح والدي او احدهم بدعوة اصحابي لزيارتي في البيت .			
٧	يقل وجود مياه الشرب الصحية في كل طابق من طوابق الجامعة.			
٨	اعاني من عدم الاحترام بين افراد اسرتي .			
٩	اعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة .			
١٠	اعاني من تزمت بعض المحاضرين اثناء المحاضرة .			
١١	افكر بترك الدراسة الجامعية او تاجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي			
١٢	اضطر للعمل اثناء الدراسة لاتمكن من الانفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية .			
١٣	اعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي .			
١٤	اعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال .			
١٥	امتنع عن الذهاب للكافتيريا تجنبا للارهاق المالي .			
١٦	اخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع اثاثه .			
١٧	يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية الى تغيبي عن الجامعة .			
١٨	اشعر بعدم تقدير الاخرين لدي لتدني معدلي التراكمي .			
١٩	اتضايق لعدم قدرة اسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية .			
٢٠	تزعجني ضالة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة .			
٢١	يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي .			
٢٢	اجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها .			

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	لا تنطبق ابدا
٢٣	يؤثر اداء بعض المحاضرين على مستواي التحصيلي سلبا			
٢٤	يؤثر الواقع السياسي على مذكراتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات .			
٢٥	اعاني من تتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي.			
٢٦	يرهقني اداء اكثر من امتحان في يوم واحد صعوبتها .			
٢٧	من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المواد.			
٢٨	تسبب لي المواصلات اليومية الارهاق واضاعة الوقت .			
٢٩	ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الاكاديمي .			
٣٠	يمتنع بعض المدرسين عن توضيح مفردات المادة في بداية الفصل الدراسي			
٣١	يضايقني عدم تقبل اسرتي لطبيعة دراستي .			
٣٢	اعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية .			
٣٣	اشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين .			
٣٤	يميز والدي او احدهما بيني وبين اشقائي .			
٣٥	اتضايق من اساليب التعامل الفئوي بين الطلبة .			
٣٦	اجد صعوبة في الاحتفاظ بالاصدقاء داخل الجامعة .			
٣٧	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة .			
٣٨	يضايقني عدم التزام بعض المدرسيين بنظم ولوائحها الجامعة .			
٣٩	تضيق مساحة منزلي ولا تتسع لافراد اسرتي .			
٤٠	يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظمها الجامعة .			
٤١	تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والالام .			
٤٢	اعاني من بعض الاجراءات الادارية الروتينية والمملة (قبول وتسجيل –مالية –الخ) .			
٤٣	يعاني والدي او احدهما بقسوة .			
٤٤	يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل كلية .			
٤٥	تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة .			
٤٦	اعاني من كبر حجم الاسرة .			
٤٧	اشعر بالضيق والياس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوى الطلبة.			
٤٨	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبا (اضاءة – برد –حر –تشتت			

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	لا تنطبق ابدا
	الصوت – الخ) .			
٤٩	اعاني من قلة المرافق الحيوية للانشطة اللامنهجية والرياضية .			
٥٠	يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان اقامتي .			
٥١	اشعر بان المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي.			
٥٢	اضطر الى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوب.			
٥٣	يضايقني الحاح والدي او احدهما وحثهم لي على الدراسة.			
٥٤	اشعر اني مهموم دائما .			
٥٥	اشعر بالحرج وجرح مشاعري لابسط نقد موجه لي .			
٥٦	اعاني من عدم التعاون بين افراد اسرتي .			
٥٧	تكثر الخلافات بين افراد اسرتي .			
٥٨	اعاني كثيرا من التشتت وعدم التركيز في الدراسة .			
٥٩	اجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية .			
٦٠	اعاني من عدم القدرة على التعبير عن رايي .			